Hidup Bukan Hanya Penderitaan

Kumpulan Artikel Buddhis dari

Bhikkhu Thanissaro

HIDUP BUKAN HANYA PENDERITAAN
Kumpulan Artikel Buddhis dari Bhikkhu Thanissaro

Penerjemah : Seng Hansen
Editor : Willy Yandi Wijaya
Desain sampul dan
tata letak : poise design
Kertas sampul : AC 210 gsm
Kertas isi : HVS 70 gsm
Jumlah halaman : 68 Hal
Font : Calibri, Trajan Pro, TimeScrDMed, Ring Bearer

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Juli 2011

DAFTAR ISI

Prawacana Penerbit v

Hidup Bukan Hanya Penderitaan 1

Karma 11

Kekuatan Penyembuhan dari Sila 17

Tiada Senar Yang Disematkan, Budaya

Kedermawanan Buddhis 25

Mendidik Kasih Sayang 39

Samsara Dibagi Nol 51

Prawacana Penerbit

Tak terasa telah lebih dari dua bulan berlalu setelah kita mengenang kembali tiga peristiwa agung bagi seluruh umat Buddha di dunia. Saat ini, kita kembali mengenang peristiwa penting dalam perkembangan ajaran Sang Buddha. Tepat pada purnama sidhi di bulan Asadha 2600 tahun yang lalu, Sang Buddha membabarkan khotbah Dhamma untuk pertama kalinya di hadapan lima orang pertapa; yang dikenal sebagai khotbah Pemutaran Roda Dhamma atau Dhammacakkapavatana-sutta.

Di bulan Asadha ini pula tiga permata yaitu Buddha, Dhamma dan Sangha menjadi lengkap di dunia ini. Bahkan hingga saat ini tiga permata tersebut masih dapat kita temukan di kehidupan kita. Meskipun telah 2600 tahun lalu sejak peristiwa tersebut terjadi, ajaran Sang Buddha masih tetap lestari dan terus menebarkan wanginya ke seluruh penjuru dunia. Penerbitan buku ”HIDUP BUKANLAH HANYA PENDERITAAN” ini merupakan salah satu upaya untuk menebarkan harumnya Dhamma ke seluruh penjuru negeri. Menjaga agar Dhamma yang indah pada mulanya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya tetap lestari.

Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Sdr. Seng Hansen yang telah menerjemahkan kumpulan artikel dari Bhikkhu Thanissaro ini. Serta kepada Sdr. Willy Yandi Wijaya yang telah bersedia menjadi editor buku ini. Terima kasih juga kepada para donatur, karena tanpa Anda buku ini tidak akan terbit. Terima kasih kepada para pembaca karena tanpa Anda, buku ini hanya akan menjadi sebuah buku yang

tidak bermakna. Untuk semakin memperluas cakrawala dan pandangan, marilah kita semakin membiasakan diri untuk membaca buku, khususnya buku Dhamma.

Terima kasih atas perhatiannya.

Semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia.

Manajer Produksi Buku

Fengky

Hidup Bukan Hanya Penderitaan

“Dia menunjukan kecermelangan dunia padaku.”

Itulah cara guru saya, Ajaan Fuang, ketika beliau mengutarakan hutang budinya kepada guru beliau, Ajaan Lee. Kata-katanya itu membuat saya terkejut. Saya baru saja pergi belajar di bawah bimbingan beliau. Saya baru saja lulus dari sebuah sekolah dimana saya telah belajar bahwa umat Buddha yang serius memiliki sebuah pandangan yang negatif, sebuah pandangan pesimistik terhadap dunia. Akan tetapi, di sini terdapat seorang lelaki yang telah memberikan seluruh hidupnya untuk berlatih ajaran Buddha, sedang berbicara tentang kecermelangan dunia. Tentu saja, maksud kata “kecermelangan” beliau di sini tidaklah merujuk pada keindahan objek-objek seni, kenikmatan makanan-makanan lezat, kesenangan perjalanan, olahraga, kehidupan berkeluarga, atau hal-hal menyenangkan lainnya yang ada di dalam koran yang terbit setiap hari Minggu. Beliau sedang berbicara mengenai sebuah kebahagiaan yang lebih dalam yang muncul dari dalam diri kita. Semakin saya mengenalnya, saya dapat menangkap betapa bahagianya beliau. Beliau mungkin saja bersikap skeptis tentang banyak pretensi

manusia, tetapi saya tidak akan pernah menggambarkannya sebagai seseorang yang berpikiran negatif atau pesimistis. “Realistis” akan menjadi lebih tepat menggambarkannya. Meskipun demikian untuk waktu yang lama saya masih tidak dapat menggoyahkan paradoks yang saya rasakan mengenai bagaimana pesimisme dari naskah-naskah Buddhis dapat menjelma menjadi seseorang yang begitu bahagia dalam hidupnya.

Hanya ketika saya mulai melihat secara langsung naskah-naskah awal barulah saya menyadari bahwa apa yang saya pikiran sebagai paradoks ternyata sebenarnya adalah sebuah ironi – ironi bagaimana ajaran Buddha, yang memberikan sebuah pandangan positif terhadap potensi seorang manusia dalam menemukan kebahagiaan sejati, ternyata dapat disalah-artikan sebagai sesuatu yang negatif dan pesimistis di dunia Barat.

Anda semua mungkin telah mendengar rumor bahwa “Hidup adalah penderitaan” merupakan prinsip pertama ajaran Buddha, kebenaran mulia pertama yang diberikan oleh Buddha. Itu adalah sebuah rumor yang dapat dipercaya, disebarluaskan oleh para akademisi dan guru-guru Dharma terhormat, tetapi tetap merupakan sebuah rumor. Kenyataan tentang kebenaran mulia ternyata jauh lebih menarik. Buddha mengajarkan kita empat kebenaran tentang kehidupan – bukan hanya satu, yaitu: Terdapat penderitaan, terdapat penyebab dari penderitaan itu, terdapat akhir dari penderitaan itu, dan terdapat sebuah jalan latihan yang membawa pada akhir penderitaan itu. Kebenaran-kebenaran ini, sebagai satu kesatuan justru jauh dari pandangan pesimistis. Kebenaran-kebenaran ini merupakan pendekatan praktis yang memecahkan masalah – seperti halnya dengan

pendekatan seorang dokter terhadap suatu penyakit, atau seorang mekanik terhadap mesin yang malfungsi. Kita mengidentifikasi sebuah permasalahan dan mencari penyebabnya. Kita kemudian akan mengakhiri permasalahan itu dengan melenyapkan penyebabnya.

Apa yang spesial tentang pendekatan Buddha adalah bahwa permasalahan yang Beliau serang adalah seluruh penderitaan umat manusia, dan solusi yang Beliau tawarkan adalah sesuatu yang manusia dapat lakukan sendiri. Sebagaimana halnya seorang dokter dengan obat untuk penyakit campak tidak takut dengan penyakit campak itu, Buddha pun sama sekali tidak takut dengan aspek penderitaan manusia apapun juga. Dan setelah mengalami sendiri sebuah kebahagiaan total yang tidak berkondisi, Beliau tidak takut untuk menunjukkan penderitaan dan stres yang berada di tempat-tempat yang kebanyakan dari kita tidak melihatnya yakni di dalam kesenangan-kesenangan berkondisi yang kita lekati. Beliau mengajarkan kita tidak untuk menolak penderitaan dan stres tersebut atau melarikan diri darinya, tetapi untuk berdiri tegak dan menghadapi penderitaan itu, mengamatinya dengan seksama. Dengan cara itu –dengan memahaminya– kita dapat menarik penyebabnya dan mengakhiri penderitaan itu secara total. Seberapa yakinkah anda dapat melakukannya?

Sejumlah penulis telah menegaskan keyakinan dasar yang terdapat dalam empat kebenaran mulia ini, dan tetap saja rumor miring mengenai pesimisme ajaran Buddha masih bertahan. Saya bertanya-tanya mengapa hal ini bisa terus berlangsung. Salah satu penjelasan yang masuk akal adalah bahwa, mengenal ajaran Buddha, kita secara bawah sadar mengharapkannya untuk menghadapi isu-isu yang

memiliki sejarah panjang dalam budaya kita sendiri. Memulai dengan penderitaan sebagai kebenaran pertamanya, Buddha kelihatannya menawarkan posisinya pada sebuah pertanyaan dengan sejarah panjang di Barat: apakah dunia pada dasarnya baik atau buruk?

Menurut kitab Kejadian, ini adalah pertanyaan pertama yang ditujukan pada Tuhan setelah ia menyelesaikan penciptaannya: apakah ia telah melakukan sebuah pekerjaan yang baik? Ia kemudian melihat dunia dan melihat bahwa dunia itu baik. Sejak saat itulah, orang-orang di Barat telah berpihak atau bertentangan dengan Tuhan atas jawabannya, tetapi dengan melakukan hal ini mereka telah menyetujui bahwa pertanyaan itu adalah pertanyaan yang bagus untuk ditanyakan. Ketika Theravada – satu-satunya tradisi ajaran Buddha yang membendung agama Kristen ketika Eropa menjajah Asia – sedang mencari cara untuk mencegah apa yang dilihatnya sebagai ancaman misionaris, umat Buddha yang telah menerima pendidikan mereka dari misionaris berasumsi bahwa pertanyaan tersebut valid dan mendukung kebenaran mulia pertama menjadi sebuah sanggahan kepada Tuhan Kristen: lihatlah betapa menyedihkannya kehidupan ini, kata mereka, dan sungguh sulit menerima takdir Tuhan atas karyanya ini.

Strategi debat ini bisa jadi memiliki keunggulan pada saat itu, dan sangatlah mudah untuk menjumpai para pembela Buddhis yang walaupun hidup di masa penjajahan, tetap mencoba memiliki keunggulan yang sama. Meskipun demikian, isu sebenarnya adalah apakah Buddha berniat menjawab pertanyaan Tuhan dengan kebenaran mulia pertama-Nya dan—yang lebih penting lagi—apakah kita memperoleh manfaat maksimal dari kebenaran mulia

pertama apabila kita memandangnya dengan cara yang sama.

Sungguh sulit untuk membayangkan apa yang dapat anda capai dengan mengatakan bahwa hidup adalah penderitaan. Anda hanya akan menghabiskan waktu anda beradu argumentasi dengan orang-orang yang melihat kehidupan lebih dari sekedar penderitaan. Buddha sendiri mengatakan pentingnya sikap ini di dalam salah satu khotbah-Nya. Seorang brahmana bernama Kuku-Panjang (Dighanakha) datang menemui Buddha dan menyatakan bahwa dia tidak menyetujui apapun. Ini adalah saat yang tepat bagi Buddha, jika Beliau menginginkannya, untuk menyetujui kebenaran bahwa hidup adalah penderitaan. Tetapi alih-alih melakukan hal itu, Buddha menyerang seluruh gagasan yang menanyakan apakah hidup berharga untuk disetujui. Terdapat tiga kemungkinan jawaban atas pertanyaan ini, Beliau mengatakan: (1) tidak ada sesuatu yang berharga, (2) semuanya berharga, dan (3) terdapat beberapa hal yang berharga dan beberapa yang tidak berharga. Jika anda mengambil salah satu dari ketiga jawaban tersebut, anda hanya akan berakhir dengan terus berargumentasi dengan orang lain yang juga telah mengambil salah satu dari kedua pilihan jawaban lainnya. Dan apa yang anda dapatkan?

Buddha kemudian mengajarkan Kuku-Panjang untuk melihat dan merasakan dirinya sendiri sebagai contoh dari kebenaran mulia pertama: dirinya penuh penderitaan, tidak kekal, dan tidak layak untuk disebut sebagai suatu ‘diri’. Kuku-Panjang mengikuti instruksi dari Buddha, dan dengan melepaskan semua kemelekatannya terhadap tubuh serta perasaannya, ia memperoleh pandangan sekilas pertama dari Keadaan Tanpa Kematian, yang tampaknya merupakan

kebebasan seutuhnya dari penderitaan.

Poin dalam cerita ini adalah bahwa mencoba menjawab pertanyaan Tuhan dalam memberikan penilaian terhadap dunia, sebenarnya merupakan hal yang sia-sia. Dan dengan cara itu Buddha menawarkan sebuah penggunaan yang lebih baik dari kebenaran mulia pertama: lihatlah hal-hal yang ada, tidak dalam istilah "dunia" atau "kehidupan", tetapi dengan sederhana cobalah mengenali penderitaan sehingga kamu dapat mengatasinya, melepaskannya, dan mencapai pembebasan darinya. Daripada meminta kita membuat penilaian-penilaian—yang mana sebenarnya meminta kita menjadi pengikut buta atas sebuah pandangan— kebenaran mulia pertama meminta kita untuk melihat dan mengamati dengan jelas di mana letak masalah penderitaan itu.

Khotbah-khotbah lainnya menunjukkan bahwa permasalahannya tidaklah pada tubuh dan perasaan-perasaan yang ada. Mereka bukanlah penderitaan. Penderitaan terletak pada kemelekatan kita terhadap mereka. Di dalam definisi yang diberikan Buddha terhadap kebenaran mulia pertama, Beliau merangkum semua jenis penderitaan ke dalam sebuah frasa: "lima unsur kemelekatan": kemelekatan pada bentukan fisik (termasuk pula tubuh), perasaan, persepsi, buah pikiran, dan kesadaran. Akan tetapi, ketika kelima unsur ini terbebas dari kemelekatan, Beliau mengatakan pada kita, bahwa kelima unsur tersebut akan membawa pada manfaat dan kebahagiaan dalam waktu yang lama.

Nah, itulah kebenaran mulia yang pertama, yang secara sederhana adalah bahwa melekat itu sendiri merupakan penderitaan. Karena kemelekatanlah penderitaan fisik berubah menjadi penderitaan mental. Karena kemelekatanlah

sehingga usia tua, penyakit, dan kematian menjadi penyebab penderitaan mental. Paradoks yang terjadi disini adalah dengan melekat pada berbagai macam hal, kita tidak menjebak mereka atau mengendalikan mereka. Sebaliknya, kita menjebak diri kita sendiri. Ketika kita menyadari kurungan itu, secara alami kita akan mencari cara untuk keluar dari kurungan tersebut. Dan disinilah letak pentingnya kebenaran mulia pertama tidak mengatakan bahwa “Hidup adalah penderitaan.” Jika hidup adalah penderitaan, di manakah akan kita cari akhir dari penderitaan? Kita tidak akan memiliki apapun selain kematian dan kebinasaan. Tetapi ketika kebenaran aktualnya adalah bahwa kemelekatan adalah penderitaan, kita hanya perlu melihat kemelekatan itu dan melenyapkan penyebab-penyebabnya.

Proses ini membutuhkan waktu karena kita tidak mampu hanya menyuruh pikiran kita untuk tidak melekat. Pikiran kita seperti anak kecil yang nakal: jika kita memaksanya untuk bersikap melepas pada saat kita sedang mencari sesuatu, pikiran kita malah akan mencari tempat-tempat buta yang terlewatkan oleh kita dan akan mulai melekat di sana. Pada kenyataannya, titik buta utama pikiran yakni kebodohan batin—merupakan penyebab utama yang menumbuh-kembangkan penyebab terdekat kemelekatan: kecanduan. Demikianlah maka pada kebenaran mulia keempat, Buddha merekomendasikan sebuah jalan latihan untuk melenyapkan titik buta tersebut. Jalan ini memiliki delapan faktor: pandangan benar, pikiran/niat benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, kesadaran-perhatian benar, dan konsentrasi benar. Dalam bentuk yang lebih singkat, istilah Buddha untuk latihan ini adalah “melepaskan dan mengembangkan”: melepaskan aktivitas yang menghambat kesadaran dan menumbuh-

kembangkan kualitas-kualitas yang meningkatkan ketajaman kesadaran dan cakupannya.

Melepaskan – di mana Anda terbebas dari pikiran, ucapan, dan perbuatan tidak bermanfaat yang muncul dari kecanduan – adalah merupakan obat kemelekatan yang sesungguhnya. Mengembangkan, walaupun memainkan peranan yang lebih paradoks, adalah penting bagi kita untuk memegang kualitas-kualitas bermanfaat dari kewaspadaan, konsentrasi, dan ketajaman pikiran yang membantu perkembangan kesadaran sampai mereka benar-benar matang. Hanya ketika matanglah baru kita melepas kualitas-kualitas baik itu. Ini seperti menaiki sebuah tangga untuk mencapai atap rumah: kita memegang anak tangga yang di atas untuk bisa melepas anak tangga di bawah kaki kita, dan demikian seterusnya. Semakin anak tangga menjauh dari dasar lantai, pandangan kita akan menjadi semakin luas dan kita dapat melihat dengan jelas di mana letak kemelekatan pikiran kita. Kita mendapat sebuah ketajaman rasa mengenai bagian dari pengalaman mana yang merupakan kebenaran mulia dan apa yang harus dilakukan terhadapnya: bagian yang merupakan penderitaan harus diatasi; bagian yang menyebabkan penderitaan harus dilepaskan; bagian yang membawa pada jalan menuju akhir penderitaan harus dikembangkan lebih jauh; dan bagian yang merupakan akhir dari penderitaan harus dibuktikan sendiri. Ini akan membantu kita untuk menaiki tangga semakin tinggi dan tinggi lagi sampai kita mencapai atap yang aman. Itulah saat ketika kita pada akhirnya dapat melepaskan tangga dan benar-benar bebas sepenuhnya.

Dengan demikian pertanyaan sebenarnya yang kita hadapi bukanlah pertanyaan Tuhan, yang memberikan penilaian terhadap bagaimana ia dengan begitu ahli

menciptakan kehidupan dan dunia ini. Pertanyaannya adalah: seberapa cakapkah kita dalam mengendalikan bahan-bahan mentah kehidupan? Apakah kita melekat dengan cara yang hanya akan melanjutkan lingkaran penderitaan, atau apakah kita sedang belajar untuk memegang kualitas-kualitas seperti perumpamaan tangga di atas yang akan mampu melenyapkan kecanduan dan kebodohan batin sehingga kita dapat tumbuh berkembang dan tidak perlu lagi melekat. Jika kita bernegosiasi dengan kehidupan dan dilengkapi dengan empat kebenaran mulia, menyadari bahwa hidup memang memiliki penderitaan dan sebuah akhir dari penderitaan, maka terdapatlah sebuah harapan: harapan bahwa kita akan mampu membedakan bagian kehidupan mana yang merupakan kebenaran; harapan bahwa pada suatu hari nanti, pada masa kehidupan ini, kita akan menemukan pencerahan pada titik di mana kita dapat setuju dengan Buddha, "Oh. Ya. Inilah akhir dari penderitaan."

KARMA

Karma adalah salah satu kata yang tidak kita terjemahkan. Arti harfiahnya sebenarnya cukup sederhana – *perbuatan* – tetapi karena dalamnya ajaran Buddha dalam memberikan peranan pada perbuatan, kata Sanskerta *karma* memiliki begitu banyak implikasi sehingga kata *perbuatan* dalam bahasa Indonesia tidak mampu mencakup keseluruhan artinya. Inilah sebabnya kita tetap menggunakan kata aslinya dalam kosa kata kita.

Namun demikian, ketika kita mencoba mengurai konotasi yang dipikul kata karma sekarang ini karena sudah begitu sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, kita akan menemukan bahwa sebagian besar cakupan kata karma telah berubah dalam perjalanannya. Di mata kebanyakan orang Amerika, karma berfungsi selayaknya nasib, nasib buruk malah: sebuah kekuatan yang tidak dapat dijelaskan, yang tidak dapat diubah, yang berasal dari masa lampau, yang entah bagaimana kelihatan seperti bentuk tanggung jawab dan kita tidak berdaya untuk melawannya. "Saya kira ini adalah karma saya." Saya pernah mendengar orang-orang mengeluh ketika nasib buruk datang dengan semacam kekuatan sehingga mereka tidak melihat adanya alternatif untuk menolak nasib buruk tersebut.

Fatalisme[1] yang tersirat di dalam pernyataan ini adalah salah satu alasan mengapa begitu banyak dari kita yang menolak konsep karma, oleh karena hal ini terdengar seperti semacam mitos yang dapat menentukan hampir semua penderitaan atau ketidak-adilan dalam status quo[2] : "Jika dia miskin, itu adalah karmanya." "Jika dia diperkosa, itu adalah karmanya." Dari sini kelihatannya karma hanyalah sebuah cara singkat untuk mengatakan bahwa seseorang layak untuk menderita dan dia tidak layak menerima pertolongan kita.

Kesalahpahaman ini berasal dari fakta bahwa konsep Buddhis tentang karma datang ke dunia Barat bersamaan dengan konsep-konsep non-Buddhis, dan oleh karena itu tercemar oleh beberapa konsep non-Buddhis itu. Walaupun banyak konsep karma di Asia yang fatalistik, konsep Buddhisme Awal tentang karma tidaklah fatalistik sama sekali. Bahkan jika kita perhatikan dengan seksama konsep-konsep Buddhisme Awal mengenai karma, kita akan menemukan bahwa mereka bahkan menempatkan perbuatan masa lalu kurang penting daripada sebagian besar yang orang Amerika modern lakukan.

Dalam Buddhisme Awal, karma bersifat non-linear dan kompleks. Tradisi-tradisi India lain meyakini bahwa karma berjalan dalam sebuah garis lurus yang sederhana, yakni dengan perbuatan masa lalu berpengaruh pada saat ini dan perbuatan saat ini berpengaruh pada kehidupan di masa depan. Sebagai akibatnya mereka hanya melihat sedikit ruang bagi kehendak bebas. Sebaliknya, umat Buddha melihat karma bertindak dalam putaran umpan balik ganda,

---

1 Fatalisme: ajaran atau paham bahwa manusia dikuasai oleh nasib

2 Status quo: keadaan tetap pada suatu saat tertentu; keadaan mandek

dimana keadaan saat ini dibentuk baik oleh perbuatan kita di masa lalu dan perbuatan kita sekarang ini; perbuatan saat ini tidak hanya membentuk masa depan kita tetapi juga keadaan sekarang ini. **Lebih jauh lagi, perbuatan saat ini tidak ditentukan oleh perbuatan kita di masa lalu**. Jadi dengan kata lain terdapat kehendak bebas, meskipun jangkauannya dibatasi oleh keadaan-keadaan yang terbentuk dari perbuatan masa lalu. Sifat kebebasan ini dilambangkan dengan sebuah simbol dalam Buddhisme Awal: air yang mengalir. Terkadang aliran air dari masa lalu terlampau deras sehingga sedikit yang bisa kita lakukan selain berdiri kokoh, tetapi terdapat pula saat-saat di mana aliran air ini begitu tenang sehingga bisa dialihkan ke hampir segala arah.

Jadi, bukannya mempromosikan ketidakberdayaan seseorang, pengertian Buddhisme Awal mengenai karma berfokus pada membebaskan potensi dari apa yang sedang pikiran lakukan setiap saat. Siapa Anda—darimana Anda berasal— tidak lagi menjadi sepenting motif pikiran atas apa yang sedang dilakukannya sekarang. Meskipun masa lalu dapat menjelaskan banyak kesenjangan yang kita lihat dalam kehidupan saat ini, ukuran kita sebagai manusia bukanlah pada tangan yang kita hadapi, karena tangan dapat berubah setiap saat. Kita mengambil ukuran kita sendiri dengan seberapa baik kita memainkan tangan yang kita miliki. Jika Anda menderita, Anda mencoba untuk tidak melanjutkan kebiasaan mental buruk yang akan membuat umpan balik karma terus berjalan. Jika Anda melihat orang lain menderita dan Anda berada dalam posisi dapat membantunya, Anda harus berfokus bukan pada masa lalu karma mereka tetapi pada kesempatan karma Anda di masa sekarang: Suatu hari, Anda dapat saja menemukan diri Anda dalam keadaan yang sama seperti mereka saat ini, jadi inilah kesempatan bagi

Anda untuk bertindak dengan cara yang Anda harapkan mereka menolong Anda ketika hari itu tiba.

Hal ini berarti meyakini bahwa martabat seseorang diukur tidak oleh masa lalunya, tetapi oleh perbuatan-perbuatannya saat ini. Pandangan ini benar-benar menampar tepat di wajah tradisi hirarki berbasiskan kasta di India dan menjelaskan mengapa para umat Buddhisme Awal tidak mengindahkan pretensi[3] dan mitologi kaum Brahmana. Sebagaimana yang Buddha tunjukkan, seorang brahmana dapat menjadi orang suci bukan karena ia terlahir dalam kasta brahmana, tetapi hanya jika ia bertindak dengan kehendak yang benar-benar baik dan bermanfaat.

Kita membaca serangan Buddhisme Awal terhadap sistem kasta dan terlepas dari implikasinya anti-rasis, mereka sering menyerang tradisi kita sebagai sesuatu yang kuno. Apa yang gagal kita sadari adalah bahwa mereka menyerang tepat di jantung mitos kita tentang masa lalu kita sendiri: obsesi kita dengan mendefinisikan siapa kita, yakni dalam arti darimana kita berasal - ras, warisan etnis, jenis kelamin, latar belakang sosial-ekonomi, preferensi seksual kita - suku modern kita. Kita menempatkan banyak sekali upaya untuk menciptakan dan memelihara mitologi suku kita sehingga kita menjadi bangga akan nama baik suku kita. Bahkan ketika kita telah menjadi umat Buddha, latar belakang suku kita-lah yang didahulukan. Kita menuntut agama Buddha yang menghormati mitos kita.

Dari sudut pandang karma, bagaimanapun, darimana kita berasal merupakan karma di masa lalu di mana kita

3 Pretensi: 1 keinginan yg kurang berdasar; 2 perbuatan berpura-pura; 3 alasan yg dibuat-buat; 4 dalih

tidak mempunyai kendali. Siapakah "kita" adalah sebuah konsep bias yang terbaik—dan juga yang terburuk, ketika kita menggunakannya sebagai pembenaran atas perbuatan buruk kita. Nilai suku terletak hanya pada perbuatan baik individu para anggotanya. Bahkan ketika orang-orang baik berada dalam suku kita, karma baik mereka adalah milik mereka, bukan milik kita. Dan, tentu saja, setiap suku memiliki anggota yang jahat, yang berarti bahwa mitologi suku adalah sesuatu yang rapuh. Bergantung pada apapun yang rapuh membutuhkan investasi keserakahan, kebencian, dan kebodohan, yang selalu mengarah ke perbuatan jahat di masa depan.

Jadi ajaran Buddha mengenai karma, jauh dari sekedar konsep kuno dari masa silam, adalah tantangan langsung menuju nurani kita—dan langsung menuju cacat dasar dalam budaya kita. Hanya ketika kita meninggalkan obsesi kita yang mencari kebanggaan suku di masa lalu, dan dapat mengambil kebanggaan aktual dalam motif-motif yang mendasari perbuatan kita saat ini, dapatlah kita katakan bahwa kata karma, dalam pengertian Buddhis, telah pulih bawaannya. Dan ketika kita membuka koper, kita akan menemukan bahwa terdapat sebuah hadiah: hadiah yang kita berikan kepada diri kita sendiri dan satu sama lain ketika kita melepaskan mitos kita tentang siapa kita, dan sebaliknya menjadi jujur tentang apa yang kita lakukan setiap saat, (tentu saja) pada saat yang sama berusaha untuk melakukannya dengan benar.

Kekuatan Penyembuhan dari Sila

Buddha seperti seorang dokter yang mengobati penyakit spiritual umat manusia. Jalan latihan yang diajarkan-Nya adalah seperti sebuah kursus terapi untuk penyakit hati dan pikiran. Cara pemahaman Buddha dan ajaran-Nya ini terlacak pada naskah-naskah paling awal Buddhisme dan ternyata masih sangat sesuai dengan jaman sekarang ini. Latihan meditasi Buddhis sering kali digambarkan sebagai sebuah bentuk penyembuhan, dan sekarang terdapat beberapa psikoterapis yang merekomendasikan pasien-pasien mereka untuk mencoba bermeditasi sebagai bagian dari perawatan mereka.

Setelah beberapa tahun mengajar dan berlatih meditasi sebagai terapi, bagaimanapun juga banyak dari kita yang menemukan bahwa meditasi saja tidaklah cukup. Menurut pengalaman saya pribadi, saya menemukan beberapa meditator Barat cenderung lebih memiliki kemuraman dan kurang memiliki penghargaan terhadap diri dibandingkan dengan orang-orang Asia lainnya yang pernah saya ajari. Batin

mereka telah begitu terluka oleh peradaban modern sehingga membuat mereka kurang memiliki daya petal (kegembiraan) dan ketahanan yang dibutuhkan sebelum latihan konsentrasi dan wawasan (*vipassana*) dapat menjadi metode terapi yang sebenarnya. Guru-guru lain telah mengetahui masalah ini dan sebagai hasilnya, banyak di antara mereka yang memutuskan bahwa jalan Buddhis tidak cukup bagi orang-orang dengan kebutuhan khusus.

Untuk mengatasi ketidakcukupan ini, mereka telah bereksperimen dengan berbagai macam latihan meditasi tambahan, menggabungkannya dengan hal-hal seperti mitos, puisi, psikoterapi, aktivitas sosial, *retreat*, ritual ratapan, dan bahkan bermain drum. Masalahnya bukanlah bahwa ada sesuatu yang kurang dari jalan latihan Buddhis, tetapi bahwa kita tidak mengikuti rangkaian terapi Buddha seutuhnya.

Jalan Buddha tidak hanya terdiri dari latihan kewaspadaan, konsentrasi, dan wawasan ke dalam, tetapi juga nilai-nilai kebajikan, yang dimulai dengan lima sila. Kenyataannya, sila merupakan langkah pertama dalam jalan Buddha. Sayangnya terdapat kecenderungan di Barat untuk menghilangkan lima sila sebagai peraturan sekolah-Minggu yang dianggap berkaitan dengan norma-norma budaya kuno yang tidak lagi sesuai dengan masyarakat modern kita. Akan tetapi kita melupakan peranan yang dimaksud oleh Buddha dengan memberikan kelima sila tersebut: Mereka adalah bagian dari rangkaian terapi bagi pikiran-pikiran yang terluka. Khususnya, sila-sila ini ditujukan untuk menyembuhkan dua penyakit yang menyebabkan rendahnya penghargaan terhadap diri: **penyesalan** dan **penyangkalan**.

Ketika perbuatan kita tidak diukur dengan standar-standar tingkah laku tertentu, kita bisa saja (1) menyesal atas

perbuatan keliru yang telah kita lakukan, atau (2) berurusan dengan salah satu dari dua macam penyangkalan, entah itu (a) menyangkal bahwa perbuatan kita terjadi atau (b) menyangkal bahwa standar-standar ukuran tersebut benar-benar valid. Reaksi ini adalah seperti luka di dalam pikiran. Penyesalan merupakan luka terbuka, perih bila disentuh; sedangkan penyangkalan adalah seperti luka gores yang mengeras di sekitar titik yang perih. Pada saat pikiran terluka dengan cara-cara ini, pikiran tidak dapat tenang dengan nyaman dalam kekinian karena pikiran akan terus mencari peristirahatan di tempat yang mentah, daging yang terekspos atau lubang yang mengapur. Bahkan apabila pikiran dipaksakan untuk berdiam di kekinian, pikiran hanya akan menjadi tegang, berubah-ubah dan memihak, dan dengan demikian wawasan yang diperolehnya pun cenderung berubah-ubah dan memihak pula. Hanya jika pikiran terbebas dari luka-luka dan bekas luka, barulah pikiran dapat diharapkan berdiam dengan nyaman dan bebas dalam kekinian, sehingga mampu memunculkan ketajaman yang tidak terganggu.

Disinilah kelima sila itu datang: Mereka didesain untuk menyembuhkan luka-luka dan bekas luka ini. Penghargaan diri yang sehat berasal dari hidup sesuai dengan standar-standar yang bersifat praktis, jelas, manusiawi, dan layak dihargai. Kelima sila tersebut diformulasikan dengan cara sedemikian sehingga mereka menyediakan sebuah standar tertentu.

Praktis: standar-standar yang dimuat dalam sila bersifat sederhana, yaitu tidak berniat membunuh, mencuri, berhubungan seksual yang salah, berdusta, atau minum minuman keras. Sebenarnya sangat mungkin bagi kita semua untuk hidup sesuai dengan standar-standar ini. Tidak

selalu mudah atau nyaman memang, tetapi selalu mungkin untuk dilakukan. Saya telah melihat usaha-usaha untuk menerjemahkan sila-sila ini menjadi standar-standar yang kedengarannya lebih agung atau mulia—ambil saja sila kedua sebagai contoh, menjadi sarana untuk tidak menjarah sumber-sumber daya bumi ini—tetapi bahkan orang-orang yang memformulasi kembali sila-sila ini mengakui bahwa tidaklah mungkin untuk hidup menjalankannya. Siapapun yang pernah berurusan dengan orang-orang yang secara psikologis terluka mengetahui bahwa sering kali luka tersebut berasal dari menjalankan hidup sesuai dengan standar-standar yang tidak mungkin dilakukan. Jika Anda dapat memberikan orang-orang standar yang membutuhkan sedikit daya upaya dan kewaspadaan, tetapi mungkin untuk dilaksanakan, maka penghargaan diri mereka meningkat dramatis seolah-olah mereka menemukan bahwa mereka sebenarnya mampu untuk menjalankan standar-standar itu. Mereka akan dapat menghadapi tugas-tugas yang lebih berat dengan penuh percaya diri.

Jelas: sila-sila diformulasikan dengan tanpa adanya 'jika', 'dan', atau 'tetapi'. Ini berarti mereka memberikan pedoman yang sangat jelas, tanpa ada ruang untuk berdalih atau masuk akal yang dibuat-buat. Sebuah perbuatan hanya berarti dua, yakni sesuai dengan sila atau tidak sesuai dengan sila. Lagi, standar-standar ini sangat sehat bila dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Siapa pun yang membesarkan anak-anaknya telah menemukan bahwa, walaupun anak-anaknya mungkin saja komplain tentang peraturan yang ketat dan wajib itu, mereka sebenarnya merasa lebih aman dengan peraturan ini dibandingkan dengan peraturan yang tidak jelas dan selalu bisa dinegosiasikan. Peraturan yang jelas tidak memberikan kesempatan bagi agenda-agenda lain untuk

datang mengetuk pintu pikiran. Seandainya, sebagai contoh, sila pantang membunuh mengizinkan Anda membunuh makhluk hidup hanya karena kehadiran mereka tidak diharapkan, hal itu hanya akan menempatkan kesenangan Anda pada tingkatan yang lebih tinggi daripada rasa belas kasih Anda terhadap kehidupan. Kesenangan akan menjadi standar yang tidak Anda ucapkan—dan seperti yang kita semua tahu, standar-standar tak terucapkan memberikan ladang subur yang luas bagi kemunafikan dan penyangkalan untuk tumbuh berkembang. Akan tetapi, seandainya bila Anda memegang teguh standar sila, maka seperti yang Buddha katakan, Anda sedang mempersiapkan keselamatan tak terbatas bagi kehidupan semua makhluk. Tidak terdapat kondisi dimana Anda akan mengambil nyawa makhluk lain apapun juga, entah seberapa tidak menyenangkannya mereka mungkin. Dalam kasus sila yang lainnya, Anda juga berarti sedang mempersiapkan keselamatan tak terbatas bagi hak milik dan kehidupan seksual mereka, dan kepercayaan dan kewaspadaan yang tak terbatas dalam hal komunikasi Anda dengan mereka. Ketika Anda menemukan bahwa Anda dapat mempercayai diri Anda sendiri dalam hal-hal seperti ini, maka tak pelak lagi Anda pun akan memperoleh rasa penghargaan terhadap diri sendiri yang sehat.

Manusiawi: sila-sila bersifat manusiawi baik bagi seseorang yang menjalankannya maupun bagi orang-orang lain yang terpengaruh atas perbuatan orang tersebut. Jika Anda menjalankannya, berarti Anda sedang menyesuaikan diri Anda sendiri dengan ajaran karma, yang mengajarkan bahwa kekuatan paling penting yang membentuk pengalaman Anda di dunia ini adalah pikiran, ucapan dan perbuatan berkehendak yang Anda pilih pada momen saat ini juga. Hal ini berarti bahwa Anda tidaklah tidak berarti. Setiap

kali Anda mengambil sebuah pilihan—di rumah, di tempat kerja, di tempat bermain—Anda sedang melatih kekuatan Anda di dalam kebiasaan yang sedang populer di dunia saat ini. Pada waktu yang sama, prinsip ini mengizinkan Anda untuk mengukur diri Anda sendiri bahwa semuanya berada di bawah kendali Anda: perbuatan berkehendak Anda di momen saat ini. Dengan kata lain, sila tidak memaksa Anda untuk mengukur diri Anda menurut bagaimana penampilan Anda, kekuatan Anda, kemampuan otak Anda, kemampuan finansial Anda, atau kriteria lain apapun yang kurang bergantung pada karma saat ini yang sedang Anda lakukan. Dan juga, mereka tidak memainkan perasaan bersalah atau memaksa Anda untuk meratapi perbuatan lampau yang telah Anda lakukan. Malah mereka memfokuskan perhatian Anda pada kemungkinan saat ini untuk hidup sesuai dengan standar-standar Anda di sini dan saat-ini. Apabila Anda hidup dengan orang-orang yang menjalankan sila, Anda dapat menemukan bahwa urusan Anda dengan mereka bukanlah suatu penyebab ketidakpercayaan atau ketakutan. Mereka menganggap keinginan Anda untuk bahagia adalah sama seperti keinginan mereka sendiri. Nilai mereka sebagai individu tidak tergantung pada situasi-situasi yang mana kala terdapat sang pemenang dan sang pecundang. Ketika mereka berbicara mengenai pengembangan cinta kasih dan kewaspadaan dalam meditasi mereka, Anda melihat bahwa hal itu tercermin di dalam tingkah laku mereka. Dengan cara ini sila-sila menumbuh-kembangkan tidak hanya kesehatan individu-individu, tetapi juga kesehatan masyarakat—sebuah masyarakat yang mana penghargaan diri dan saling menghormati satu sama lain bukanlah sesuatu yang aneh.

Layak Dihargai: pada saat Anda mengadopsi sekumpulan standar adalah penting untuk mengetahui milik siapakah

standar itu dan melihat darimana munculnya standar itu karena Anda akan bergabung dalam kelompok mereka, mencari persetujuan mereka, dan bersedia menerima kriteria mereka mengenai benar dan salah. Pada kasus ini, Anda tidak dapat memilih kelompok lain yang lebih baik lagi untuk bergabung selain Buddha dan siswa-siswa mulia-Nya. Kelima sila disebut "peraturan yang menarik para bijaksana." Dari apa yang naskah-naskah katakan pada kita, mereka bukanlah orang-orang yang menerima standar sekedar atas dasar popularitas saja. Mereka telah mengabdikan seluruh hidup mereka untuk mencari jalan menuju kebahagiaan sejati, dan setelah melihat dengan mata kepala sendiri, sebagai contoh bahwa semua kebohongan adalah penyakit dan bahwa semua hubungan seksual yang salah, hubungan zinah adalah tidak aman. Orang lain mungkin saja tidak menghargai Anda yang hidup sesuai dengan lima sila, tetapi mereka yang bijaksana menghargainya, dan penghargaan mereka jauh lebih berharga dibandingkan penghargaan siapa pun di dunia ini.

Sekarang, banyak orang yang merasa nyaman bergabung dengan sebuah kelompok abstrak seperti ini, terutama karena mereka belum menemui orang suci satu kali pun. Sungguh sulit menjadi seseorang yang baik hati dan dermawan di tengah-tengah komunitas yang langsung tertawa melihat Anda melakukan kualitas-kualitas baik itu dan malah menghargai hal-hal jelek seperti hubungan perzinahan atau keahlian berbisnis yang ganas dan tidak sehat. Di sinilah komunitas Buddhis dapat datang dalam hidup Anda. Akan sangat bermanfaat apabila kelompok Buddhis secara terbuka mengambil jarak dengan kondisi amoral yang dominan di dalam budaya kita dan membiarkannya diketahui dengan cara yang baik bahwa mereka menghargai kebaikan hati dan

pengendalian diri di antara anggota-anggotanya. Dengan melakukan ini, mereka akan memberikan sebuah lingkungan yang sehat untuk mengadopsi seluruh rangkaian terapi Buddha: latihan konsentrasi dan kewaspadaan di dalam kehidupan yang penuh dengan perbuatan bajik. Ketika kita hidup dalam lingkungan seperti itu, kita menemukan bahwa meditasi tidak membutuhkan mitos atau kepercayaan yang dibuat-buat untuk mendukung kegiatan meditasi itu, karena kita melakukannya berdasarkan realitas dari sebuah kehidupan yang baik. Anda dapat melihat standar-standar yang mana Anda jalankan, dan kemudian menarik dan menghembuskan napas dengan nyaman – tidak sebagai setangkai bunga atau sebuah gunung, tetapi sebagai seorang manusia yang bertanggung jawab. Karena itulah jati dirimu.

Tiada Senar Yang Disematkan

Budaya Kedermawanan Buddhis

"Bagaimana saya dapat membalas budi atas ajaran yang telah anda berikan?"

Guru-guru meditasi yang baik sering kali mendengar pertanyaan ini dari murid-murid mereka, dan jawaban terbaik yang saya tahu adalah jawaban yang selalu diberikan oleh guru saya, Ajaan Fuang:

"Dengan bersungguh-sungguh dalam berlatih."

Setiap kali beliau memberikan jawaban ini, saya tertegun oleh betapa mulia dan ramahnya beliau. Dan ini bukan hanya sekedar formalitas saja. Beliau tidak pernah mencari kesempatan untuk menekan murid-muridnya agar

memberikan dana. Bahkan ketika wihara (*vihara*) kami sangat miskin, beliau tidak pernah bersikap miskin, tidak pernah mencoba mengambil keuntungan dari rasa syukur dan kepercayaan murid-muridnya. Ini adalah sebuah perubahan segar dari beberapa pengalaman saya sebelumnya dengan para bhikkhu desa dan kota yang biasa dengan cepat memberikan petunjuk mengenai kebutuhan dana mereka bahkan dari pengunjung biasa yang datang sepintas lalu saja.

Dengan cepat saya mengetahui bahwa sikap Ajaan Fuang adalah wajar di antara para bhikkhu Tradisi Hutan. Hal ini didasarkan pada sebuah wacana di dalam Kitab Pali dimana Buddha pada saat menjelang kematian-Nya menegaskan bahwa penghormatan tertinggi yang ditujukan kepada Beliau bukanlah penghormatan materi, tetapi penghormatan dengan melatih diri sesuai dengan Dhamma. Atau dengan kata lain, cara terbaik untuk membalas budi seorang guru adalah dengan menempatkan Dhamma ke dalam hati dan melatihnya dengan sebuah cara yang memenuhi tujuan mulia guru Anda mengajarkan Dhamma. Saya bangga menjadi bagian dari sebuah tradisi dimana kekayaan batin dari ajaran mulia ini benar-benar hidup—dimana seperti yang seringkali Ajaan Fuang tekankan, kita tidak menjadi sekedar orang-orangan dan perbuatan mengajar Dhamma adalah benar-benar merupakan sebuah berkah.

Jadi, saya begitu sedih ketika sekembalinya saya ke Amerika, saya terlibat dalam perbincangan seputar dana: perbincangan mengenai praktik memberi dan kedermawanan yang sering kali diutarakan pada sesi akhir dari sebuah *retreat*. Konteks perbincangan tersebut—dan bahkan sering menjadi isi pokok pembicaraan— membuat jelas bahwa

itu bukanlah sebuah praktik yang tidak menarik perhatian. Perbincangan itu ditujukan untuk mengumpulkan pemberian bagi guru atau organisasi yang telah mensponsori *retreat* tersebut, dan memberikan beban tanggung jawab bagi para peserta *retreat* untuk memastikan agar *retreat* selanjutnya dapat berlangsung kembali. Bahasa perbincangan itu sering kali lancar dan penuh semangat, tetapi apabila dibandingkan dengan jawaban yang diberikan oleh Ajaan Fuang, saya menemukan kenyataan bahwa perbincangan itu tidak pantas dan meremehkan esensi dari praktik berdana itu sendiri. Jika seandainya panitia dan para guru benar-benar percaya bahwa para peserta *retreat* mereka berhati baik, mereka tidak akan memberikan perbincangan mengenai hal itu sama sekali. Yang malah membuat segalanya bertambah buruk, pada perbincangan dana sejenis—bersama dengan rekannya, pusat-pusat meditasi mengirimkan surat donasi—sering kali dengan memberikan contoh bagaimana para bhikkhu dan bhikkhuni disokong di Asia sebagai dasar pembenaran bagaimana dana harus dilakukan serupa di dunia Barat.

Saya memahami alasan di balik perbincangan itu. Guru-guru awam di sini memberikan ajaran ideal bagi kebebasan, tetapi mereka sendiri masih butuh makanan. Dan tidak seperti kebiasaan monastik di Asia, mereka tidak memiliki sejarah lama tradisi berdana yang dapat menyokong kehidupan mereka di Barat. Jadi perbincangan mengenai dana dirancang sebagai sebuah cara untuk membangun budaya berdana di dalam konteks dunia Barat. Tetapi, seperti yang sering kali terjadi adalah kasus dimana sebuah budaya baru dirancang bagi Buddhisme Barat, pertanyaannya adalah apakah perbincangan mengenai dana tersebut benar-benar dapat menerjemahkan prinsip-prinsip Buddhis ke dalam konteks Barat atau malah sebaliknya, benar-benar menyimpang dari

ajaran Buddha. Cara terbaik untuk menjawab pertanyaan ini adalah dengan melihat lebih dekat prinsip-prinsip tersebut di dalam konteks asli mereka.

Seperti yang sudah umum diketahui bahwa dana merupakan permulaan dalam latihan Buddhis. Dana secara langsung maupun tidak langsung telah menjaga keberlangsungan Dhamma. Jika bukan tradisi India untuk berdana pada peminta-minta, Buddha tidak akan pernah memiliki kesempatan untuk menyelidiki dan menemukan jalan menuju Kesadaran. Persaudaraan Sangha tidak akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mengikuti jalan Beliau. Dana merupakan ajaran pertama di dalam khotbah kelompok: daftar topik-topik yang digunakan Buddha untuk membawa pendengar-Nya setahap demi setahap hingga mencapai sebuah apresiasi terhadap empat kebenaran mulia, dan kerap kali dari sana hingga mencicipi rasa Pencerahan pertama mereka. Ketika menegaskan prinsip-prinsip dasar karma, Beliau selalu memulai dengan pernyataan, “Terdapatlah apa yang diberikan.”

Hal yang kurang diketahui umum adalah bahwa ketika sedang membuat pernyataan ini, Buddha tidak sedang berhadapan dengan kebenaran nyata atau omongan basa-basi semata, karena topik memberi sebenarnya menjadi sebuah topik yang kontroversial pada masa hidup Buddha Gotama. Selama berabad-abad, para brahmana India telah memuji nilai kebajikan dari praktik memberi – selama pemberian itu ditujukan kepada kaum mereka. Tidak hanya itu, pemberian kepada kaum brahmana adalah wajib hukumnya. Orang-orang dari kasta lain, apabila mereka tidak menyerahkan kebutuhan brahmana dalam bentuk pemberian hadiah, berarti mereka telah mengabaikan kewajiban sosial mereka yang paling

esensial. Dan karena dengan mengabaikan kewajiban sosial mereka dalam kehidupan sekarang ini, mereka dan keluarganya akan menderita baik di masa kehidupan saat ini maupun setelah kematian.

Seperti yang dapat diperkirakan, sikap ini memberikan serangan balik. Beberapa samana atau pertapa, gerakan yang ada di masa kehidupan Buddha menyerang balik klaim kaum brahmana dengan menyatakan bahwa tidak terdapat kebajikan sama sekali dalam praktik memberi. Argumen mereka berujung pada dua kubu. Kubu pertama mengklaim bahwa praktik memberi tidak memiliki kebajikan karena tidak ada yang namanya kehidupan setelah kematian. Seorang manusia tidak lebih dari gabungan unsur-unsur fisik yang dengan kematian akan kembali ke alam. Hanya itu. Oleh karena itu praktik memberi tidak memberikan manfaat jangka panjang. Kubu lainnya menyatakan bahwa tidak ada yang namanya praktik memberi karena segala sesuatu di alam semesta ini telah ditentukan oleh takdir. Jika seorang pendana memberikan sesuatu kepada orang lain, itu sebenarnya bukanlah sebuah pemberian karena si pendana tidak memiliki pilihan atau kehendak bebas dalam hal tersebut. Takdir bekerja dengan sendirinya.

Jadi ketika Buddha, di dalam pengenalan-Nya terhadap ajaran mengenai karma, memulai dengan mengatakan bahwa terdapat sesuatu yang diberikan, dengan demikian Beliau meluruhkan pendapat kedua kubu di atas. Praktik memberi pasti akan memberikan akibat baik di saat ini maupun di masa mendatang, dan praktik ini juga merupakan akibat dari kehendak bebas si pendana. Akan tetapi, berbeda dengan pandangan kaum brahmana, Buddha membawa prinsip kebebasan ini selangkah lebih maju. Ketika ditanya dimana

sebuah pemberian seharusnya diberikan, Beliau menjawab dengan sederhana, “Dimana pun pikiran terinspirasi untuk memberi.” Dengan kata lain—selain membalas budi kepada orang tua— tidak terdapat sebuah hukum untuk memberi. Hal ini berarti bahwa pilihan untuk memberi merupakan sebuah tindakan yang didasarkan kebebasan sejati, dan oleh karena itu merupakan tempat yang sempurna untuk memulai jalan menuju pembebasan sempurna.

Inilah alasan mengapa Buddha mengadopsi dana sebagai konteks dalam melatih dan mengajar Dhamma. Tetapi untuk menegakkan prinsip kembar dari kebebasan dan buah akibat dari praktik memberi, Beliau menciptakan sebuah budaya berdana yang mewujudkan cita-cita Buddhis. Pertama-tama, Beliau mendefinisikan dana tidak hanya sebatas pemberian material. Latihan sila, kata Beliau, juga merupakan salah satu bentuk dana—pemberian keamanan universal, melindungi semua makhluk dari perbuatan jahat seseorang—merupakan perbuatan yang sesuai dengan ajaran Dharma. Hal ini berarti pula bahwa praktik berdana berlebihan bukan hak istimewa orang kaya. Kedua, Beliau merumuskan sebuah aturan tingkah laku untuk menghasilkan sebuah sikap praktik berdana yang akan menguntungkan pihak pendana dan penerima dana, menjaga praktik memberi ini tetap bermanfaat dan bersifat bebas.

Kita cenderung tidak mengasosiasikan aturan tingkah laku ini dengan kata “kebebasan”, tetapi ini karena kita lupa bahwa kebebasan juga membutuhkan perlindungan, terutama dari sikap yang ingin bebas atas pilihannya tetapi merasa tidak nyaman ketika orang lain pun memiliki kebebasan atas pilihan mereka. Aturan tingkah laku yang dibuat oleh Buddha ini bersifat sukarela – Beliau tidak pernah memaksa siapa pun

untuk berlatih sesuai dengan ajaran-Nya - tetapi pada saat ajaran-Nya diterapkan, mereka membutuhkan kerja sama dari kedua belah pihak untuk menjaga agar ajaran ini tetap efektif dan kokoh.

Aturan ini paling baik dipahami dalam istilah enam faktor yang Buddha katakan merupakan contoh dari praktik memberi yang ideal:

"Si pendana, sebelum memberi merasa bahagia; pada saat memberi, pikirannya terinspirasi; dan setelah memberi merasa puas. Inilah tiga faktor dari si pendana...

"Si penerima dana bebas dari nafsu keinginan atau setidaknya sedang berlatih untuk mengatasi nafsu keinginan; bebas dari keengganan atau setidaknya sedang berlatih untuk mengatasi keengganan; dan bebas dari angan-angan atau setidaknya sedang berlatih untuk mengatasi angan-angan. Inilah tiga faktor dari si penerima dana."

— AN 6.37

Walaupun bagian ini kelihatannya menyarankan bahwa masing-masing pihak bertanggung jawab hanya atas faktor-faktornya sendiri, etika kedermawanan Buddha secara lebih luas menunjukkan bahwa tanggung jawab atas keenam faktor tersebut – dan terutama untuk tiga faktor dari si pendana – sama-sama dimiliki kedua belah pihak. Dan tanggung jawab bersama ini paling baik berkembang dalam atmosfer saling mempercayai.

Bagi si pendana, hal ini berarti apabila mereka ingin merasakan kebahagiaan, inspirasi, dan kepuasan atas pemberian mereka, mereka tidak seharusnya melihat

pemberian mereka sebagai balas budi atas pelayanan yang diberikan oleh seorang bhikkhu atau bhikkhuni. Hal itu akan mengubah pemberian dana tersebut menjadi seperti upah dan menghilangkan kekuatan emosi yang ada dari praktik berdana. Malahan akan lebih bijaksana bila mereka mencari penerima dana yang dapat dipercaya: orang-orang yang sedang berlatih – atau telah melatih – pikiran-pikiran mereka sehingga menjadi bersih dan tanpa cela. Mereka juga harus memberikan dana mereka dengan cara yang penuh penghargaan sehingga perbuatan memberi akan memperkuat kebahagiaan yang menginspirasinya, dan akan menginspirasi si penerima dana untuk menghargai dana yang diberikan.

Tanggung jawab si penerima dana, bagaimana pun juga, lebih besar. Untuk memastikan si pendana merasakan kebahagiaan sebelum memberi, para bhikkhu atau bhikkhuni dilarang menekan si pendana dalam cara apapun juga. Kecuali dalam keadaan sakit atau dalam situasi dimana si pendana telah mengizinkan mereka untuk meminta sesuatu, mereka tidak dapat meminta apapun melebihi kebutuhan-kebutuhan paling utama mereka. Bahkan mereka tidak diperkenankan untuk memberi petunjuk tentang apa yang ingin mereka terima. Ketika ditanya ke mana sebuah pemberian tepat harus diberikan, mereka harus mengikuti contoh jawaban Buddha dan berkata, “Berikanlah di manapun pemberianmu akan digunakan, atau akan dirawat, atau akan mampu bertahan lama, atau di manapun pikiranmu merasa terinspirasi untuk memberi.” Hal ini membawa sebuah rasa kepercayaan dalam kesadaran si pendana – yang merupakan sebuah pemberian yang membahagiakan pikiran si pendana.

Untuk memastikan seorang pendana merasakan inspirasi ketika sedang memberikan sebuah pemberian, para bhikkhu

dan bhikkhuni harus menerima dana dengan penuh perhatian dan dengan sebuah sikap yang penuh penghargaan. Untuk memastikan si pendana merasakan kepuasaan setelah berdana, mereka harus hidup dengan hemat, merawat pemberian tersebut, dan memastikan dana tersebut digunakan dengan cara yang sepantasnya. Dengan kata lain, mereka harus menunjukkan bahwa kepercayaan si pendana kepada mereka memang benar-benar dihargai. Dan tentu saja mereka harus bekerja untuk mengurangi keserakahan, kemarahan, dan delusi[1] mereka. Pada kenyataannya, ini merupakan motivasi utama dalam upaya untuk mencapai tingkat kesucian Arahat[2] : sehingga pemberian yang diberikan kepada seorang Arahat akan memberikan buah kebajikan yang luar biasa bagi si pendana.

Prinsip-prinsip kebebasan dan kesuksesan juga memengaruhi aturan yang dirumuskan oleh Buddha terutama untuk melindungi pemberian Dhamma (dana Dhamma). Disini juga, tanggung jawab ditanggung bersama-sama. Untuk memastikan bahwa guru bahagia, terinspirasi, dan puas dalam ajaran, si pendengar dianjurkan untuk mendengar dengan penuh rasa hormat, mencoba untuk memahami ajaran yang diberikan, dan – sekali mereka meyakini bahwa ajaran itu benar-benar bijaksana – mereka harus benar-benar tulus mempraktikkannya sehingga berhasil memperoleh hasil yang diharapkan. Seperti halnya seorang bhikkhu atau bhikkhuni menerima sebuah pemberian materi, si penerima dana Dhamma memiliki tanggung jawab sederhana untuk memperlakukan pemberian tersebut selayaknya.

---

1 Delusi: khayalan, angan-angan

2 Arahat: orang yang telah mencapai tingkat kesucian tertinggi, orang yang telah Tercerahkan saat ini juga

Sementara itu, guru harus memastikan bahwa perbuatan mengajarnya bukanlah sebuah balas budi atas sebuah hutang. Di atas semua itu, para bhikkhu dan bhikkhuni membalas hutang mereka kepada umat awam pendana dengan mencoba membersihkan pikiran-pikiran mereka dari keserakahan, keengganan, dan delusi. Mereka tidak memiliki kewajiban apapun untuk mengajar, yang berarti bahwa perbuatan mengajar adalah sebuah pemberian yang bebas dan murni. Sebagai tambahan, Buddha menegaskan bahwa Dhamma harus diajarkan tanpa mengharapkan pemberian materi. Ketika pada suatu kesempatan Beliau ditawarkan “upah guru” atas pengajaran-Nya, Buddha menolak menerimanya dan mengatakan pada si pendana untuk membuangnya. Beliau juga memberikan teladan bahwa ketika seorang biarawan mengajarkan pahala dari kedermawanan, ajaran disampaikan setelah sebuah pemberian diberikan; dan tidak sebelumnya, sehingga noda atau keinginan untuk memberikan petunjuk tidak mencemari inti ajaran yang disampaikan.

Semua prinsip ini memikul sebuah level kemuliaan yang tinggi dan mengendalikan kedua belah pihak yang mengapa banyak orang mencoba mencari cara untuk menyiasatinya bahkan ketika Buddha masih hidup. Cerita-cerita asli mengenai peraturan kebiaraan – cerita yang menggambarkan kekeliruan tingkah laku yang menyebabkan Buddha merumuskan peraturan-peraturan bagi para bhikkhu dan bhikkhuni – sering kali menceritakan anggota Sangha yang memberikan dana Dhamma disertai dengan senar yang disematkan, dan juga menceritakan umat awam yang dengan senang menarik senar-senar tersebut untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dari Persaudaraan: perlakuan untuk dilayani dengan sebuah senyuman yang menyenangkan. Ketekunan kokoh Buddha dalam merumuskan peraturan-peraturan

untuk memotong senar-senar ini menunjukkan betapa besar kesungguhan Beliau menganggap prinsip-prinsip Dhamma sebagai sebuah pemberian yang bebas dan murni, dan bukan sebagai sebuah ideal belaka. Beliau berharap Dhamma dapat memengaruhi cara orang-orang berperilaku.

Beliau tidak pernah memberikan sebuah penjelasan terperinci mengapa perbuatan mengajar Dhamma harus selalu merupakan sebuah pemberian (dana), tetapi Beliau menyatakan dalam berbagai istilah umum bahwa ketika peraturan tingkah laku yang diberikan-Nya menjadi buruk sesuai waktu, hal tersebut juga akan merusak Dhamma. Dan dalam kasus etika kedermawanan, prinsip-prinsip ini telah sering kali bertahan sepanjang sejarah Buddhis.

Sebuah contoh utama tertulis dalam Apadana, yang para ahli yakini merupakan catatan yang ditambahkan ke dalam Kitab Pali setelah masa Raja Asoka. Apadana membahas pahala dari praktik memberi dengan sebuah cara yang menunjukkan betapa mudahnya para bhikkhu mengajarkannya hanya untuk mendapatkan dana berlebihan. Mereka menjanjikan bahwa bahkan hanya dengan pemberian sedikit akan memberikan buah pada pencapaian tingkat kesucian Arahat dan pada jasa kebajikan di banyak masa kehidupan di masa mendatang, dan bahwa jalan hidup pendana mulai sekarang akan dipenuhi dengan kesenangan dan martabat. Pencapaian jasa spesial, akan membutuhkan donasi yang spesial pula. Beberapa donasi ini memiliki bentuk simbolis yang merupakan perwujudan dari jasa tertentu – sebuah pemberian lampu misalnya, merupakan simbol kewaskitaan – tetapi pemberian jasa tertentu adalah sebanding dengan seminggu berdana makanan bagi seluruh anggota Sangha, atau setidaknya bagi bhikkhu-bhikkhu yang mengajar.

Disini jelas terlihat bahwa para bhikkhu yang menyusun Apadana memberikan kelonggaran pada keserakahan mereka, dan dengan mudah mengatakan pada pendengar mereka apa yang mau didengar oleh si pendengar. Kenyataan bahwa naskah-naskah ini tertulis untuk generasi selanjutnya menunjukkan bahwa para pendengar merasa puas. Oleh karena itu pada guru dan murid, berbuat kolusi, telah menyimpangkan budaya berdana menuju arah kekotoran batin mereka sendiri. Dengan melakukan hal ini, mereka berarti juga telah menyimpangkan Dhamma. Jika praktik memberi menjamin Pencerahan, hal ini berarti akan menggantikan jalan mulia beruas delapan dengan jalan satu ruas: berdana. Apabila jalan menuju Pencerahan selalu dipenuhi martabat dan kesenangan, konsep daya upaya benar akan menghilang. Akan tetapi ketika gagasan-gagasan ini diperkenalkan ke dalam tradisi Buddhis, semenjak itu pula mereka memperoleh cap otoritas dan telah memengaruhi praktik-praktik Buddhis. Di Asia, para umat Buddha cenderung memberikan dana dengan sebuah simbol harapan akan pahala di masa mendatang; dan daftar pemberian yang dipuji dalam Apadana dibaca seperti sebuah katalog dana yang diletakkan di depan altar oleh semua umat Buddha Asia bahkan hingga saat ini.

Hal ini menunjukkan bahwa sekali budaya berdana telah menyimpang, maka hal ini akan dapat menyimpangkan praktik Dhamma secara keseluruhan selama berabad-abad. Jadi, apabila kita benar-benar mau serius membawa budaya berdana ke dalam dunia Barat, kita harus waspada dalam memastikan bahwa upaya kita menghargai prinsip-prinsip yang membuat praktik berdana memang benar-benar sebuah latihan Buddhis yang sesungguhnya. Ini berarti tidak lagi diperlukan taktik pengumpulan dana modern untuk mendorong rasa kedermawanan dari para peserta *retreat* atau

umat Buddha biasa secara umum. Ini juga berarti diperlukan pemikiran kembali mengenai pembicaraan perihal dana, mengingat banyak kegagalan dari taktik ini. Dengan memaksa para peserta *retreat* memberikan dana pada para guru, hal ini tidak akan membawa kebahagiaan sebelum memberi, dan malah kedengaran seperti sebuah permintaan *tip* pada akhir santapan. Usaha terus-menerus dalam menarik sanubari para peserta *retreat* sebagai sebuah cara untuk menarik sokongan mereka memperlihatkan kurangnya kepercayaan atas perhatian para peserta dan meninggalkan rasa yang buruk. Dan dalam cara apapun dana tersebut dipergunakan bagi kepentingan para guru, hal ini tetap tidak mengubah kenyataan bahwa itu telah menjadi sebuah pembayaran atas pelayanan yang telah diberikan. Entah para guru memikirkan hal ini dengan sadar atau tidak, hal ini membuat mereka mengatakan kepada para pendengar apa yang mereka pikir para pendengar mereka ingin dengarkan. Dhamma tidak dapat menolong, malah sebaliknya akan membuat mereka menderita.

Solusi ideal adalah dengan menyediakan sebuah kerangka dimana para praktisi Dhamma yang serius dapat mendukung entah mereka diajarkan untuk berdana atau tidak. Dengan cara ini, perbuatan mengajar dana akan benar-benar menjadi sebuah dana murni. Dan seiring dengan itu, meskipun sebuah langkah menuju arah budaya berdana yang murni masih akan menjadi sebuah penangguhan di semua perbincangan mengenai dana pada akhir *retreat*, dan mengacu pada tradisi berdana Buddhis dalam meminta sokongan, dengan demikian dibutuhkan waktu untuk mengembalikan martabat dari berdana.

Pada *retreat-retreat*, dana dapat didiskusikan dalam sebuah cara umum, di dalam konteks, banyak perbincangan Dhamma diberikan mengenai betapa baik mengintegrasikan praktik Dhamma di dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhir retreat, sebuah keranjang dapat diletakkan sebagai keranjang dana, dengan sebuah catatan bahwa si guru belum dibayar untuk mengajar di *retreat* tersebut. Cukup itu saja. Tidak perlu permohonan balas jasa. Tidak perlu kartu pengingat. Para peserta *retreat* yang sensitif akan dapat menarik kesimpulan dan akan dengan senang hati, terinspirasi, dan puas mengetahui bahwa mereka dipercaya untuk melakukan praktik berdana dari dan bagi diri mereka sendiri.

Mendidik Kasih Sayang

Jika Anda memiliki teman atau anggota keluarga yang sedang sakit atau sekarat, saya yakin bahwa tidak ada orang yang akan memberitahu Anda untuk memperlakukan mereka dengan keras. Semua orang akan setuju bahwa Anda harus mengasihi mereka sebesar yang Anda bisa. Masalahnya adalah terdapat sedikit kesepakatan dalam menerjemahkan kasih sayang (belas kasih) ke dalam tindakan-tindakan kita. Bagi sebagian orang, belas kasih berarti memperpanjang hidup mereka selama mungkin; bagi orang lain mengasihi mereka berarti mengakhiri hidup mereka - melalui kematian yang dibantu atau *euthanasia*[1] - ketika kualitas hidup turun hingga di bawah tingkat tertentu. Tak satu pun dari kedua kelompok ini melihat kelompok yang lain memiliki kasih sayang. Yang pertama melihat yang kedua sebagai sebuah tindakan kriminal, sedangkan yang kedua melihat yang pertama sebagai hal yang kejam dan tidak berperasaan.

---

1 Euthanasia (Yunani; eu: baik dan thanatos: kematian) adalah praktik mengakhiri kehidupan manusia atau hewan yang sekarat melalui cara-cara yang dianggap tidak menimbulkan rasa sakit atau menimbulkan rasa sakit yang minimal. Aturan hukum mengenai masalah ini sangat berbeda di seluruh dunia.

Bagi kita yang berusaha untuk bernegosiasi dalam wilayah abu-abu di antara dua kubu ekstrim ini, tidak banyak panduan yang dapat diandalkan. Budaya kita adalah budaya yang tidak suka berpikir tentang penyakit dan kematian, dan sebagai akibatnya, ketika kita dihadapkan dengan seseorang yang sedang sakit atau sekarat, kita bingung dengan apa yang harus kita lakukan. Beberapa orang hanya akan menyarankan Anda untuk melakukan apa yang menurut Anda benar untuk dilakukan, tetapi 'perasaan' sendiri memiliki cara untuk berubah dengan cepat dan licik. Beberapa hal memang terasa benar untuk dilakukan hanya karena hal itu membuat Anda akan merasa lebih baik, terlepas dari apakah hal tersebut benar-benar tepat untuk dilakukan bagi orang lain. Sebuah keinginan untuk memperpanjang hidup seseorang mungkin untuk menutupi rasa takut terhadap kematian Anda sendiri; sedangkan keinginan untuk mengakhiri hidup bisa jadi sebagai upaya membenarkan kesulitan Anda karena harus melihat penderitaan seseorang. Bahkan jika Anda diminta bertindak dengan kesadaran penuh Anda, Anda mungkin akan menemukan bahwa apa yang tampaknya menjadi inspirasi spontan Anda sebenarnya dikondisikan oleh asumsi-asumsi tersembunyi: asumsi-asumsi yang tidak dilatih tentang apa sesungguhnya kehidupan dan kematian itu.

Inilah sebabnya mengapa permintaan sederhana untuk mengasihi atau sekedar sadar hadir di hadapan orang yang sedang sakit atau sekarat tidaklah cukup. Kita membutuhkan bantuan dalam mendidik rasa kasih sayang kita: nasihat khusus tentang cara berpikir melalui akibat dari tindakan-tindakan kita dalam menghadapi kehidupan dan kematian, dan contoh-contoh yang spesifik tentang bagaimana orang-orang yang merenungkan masalah ini secara menyeluruh telah bertindak di masa lalu.

Dengan pemikiran ini, saya mencari di dalam kitab Pali –catatan tertua dari ajaran Buddha— untuk melihat pelajaran apa yang bisa ditarik dari contoh-contoh perbuatan yang telah dilakukan oleh Buddha Gotama. Apalagi Buddha seringkali menyebut diri-Nya sebagai seorang dokter dan Dharma adalah obat bagi penderitaan di dunia. Dari sudut pandang Beliau, kita semua sedang sakit dan sekarat pada tingkatan yang halus, jadi kita semua layak mendapatkan kasih sayang secara terus-menerus. Tetapi, nasihat apakah yang diberikan dokter ini ketika berhadapan langsung dengan tubuh dan darah yang sedang menderita penyakit dan kematian? Bagaimana Beliau memperlakukan orang-orang yang secara fisik sedang sakit atau sekarat?

Anda mungkin tahu cerita tentang bagaimana Buddha ditemani oleh Yang Mulia Ananda menemukan seorang bhikkhu yang sedang sakit tanpa perawatan, sedang berbaring di atas kotorannya sendiri. Setelah membersihkan bhikkhu tersebut, Buddha mengumpulkan para bhikkhu lain, mencela mereka karena telah meninggalkan saudara mereka yang sakit, dan memberi mereka dorongan yang kuat untuk mengikuti teladan Beliau: "Siapapun yang mengasihi-Ku," ucap Beliau, "harus pula mengasihi orang yang sedang sakit". Beliau memberi aturan bahwa para bhikkhu yang sedang merawat bhikkhu lain yang sedang sakit harus menerima jatah makanan khusus, ini untuk mendorong mereka dalam merawat orang yang sakit dan membantu meringankan beban mereka. Tetapi, Beliau tidak beranggapan bahwa segala macam pengobatan medis harus dicoba untuk memperpanjang kehidupan si pesakit. Vinaya, disiplin monastik-Nya, hanya mengenakan denda ringan kepada seorang bhikkhu yang menolak untuk merawat bhikkhu sesama yang sedang sakit/sekarat, atau bhikkhu yang benar-

benar tidak memedulikan bhikkhu lain yang sedang sakit/ sekarat. Dan tidak ada hukuman karena telah menahan atau menghentikan perawatan medis tertentu sama sekali. Jadi tidak ada aturan yang menuliskan bahwa kegagalan dalam merawat dan menjaga kelangsungan hidup orang sakit merupakan suatu bentuk pelanggaran. Meskipun demikian, seorang bhikkhu yang dengan sengaja mengakhiri hidup pasien, meskipun dengan motif belas kasih (welas asih), akan diusir dari persaudaraan dan tidak dapat ditahbiskan kembali dalam masa kehidupan ini. Dengan demikian tidak ada ruang bagi *euthanasia* atau kematian yang dibantu.

Ini berarti bahwa jalan tengah adalah jalan di mana kasih sayang dapat benar-benar dipraktikkan. Buddha menetapkan beberapa pedoman dalam lingkup permasalahan ini perihal definisi-Nya sendiri tentang seorang perawat yang ideal. Anda memenuhi syarat untuk merawat mereka yang sakit apabila: (1) Anda tahu bagaimana mempersiapkan obat-obatan; (2) Anda tahu apa yang diperbolehkan dalam mengobati pasien, menghilangkan apa pun yang tidak diperbolehkan dan menyediakan hal-hal yang diperbolehkan; (3) Anda termotivasi oleh kasih sayang dan bukan oleh keuntungan materi; (4) Anda tidak mual membersihkan urin, kotoran, air liur, atau muntahan; dan (5) Anda berkompeten untuk mendorong pasien berbincang Dharma pada waktu yang tepat.

Dari kelima kualifikasi ini, yang paling sering dibahas dalam kitab suci berbahasa Pali adalah kriteria kelima: Perbincangan Dharma apa yang memenuhi syarat dalam membantu seseorang yang sedang sakit atau sekarat? Apa yang tidak?

Disini sekali lagi, hal-hal yang tidak diperkenankan menandai wilayah untuk hal-hal yang diperkenankan. Vinaya mengutip kasus di mana para bhikkhu memberitahu orang yang sedang sakit untuk memusatkan perhatiannya tentang kematian, dengan keyakinan bahwa kematian akan lebih baik daripada keadaan sakit sengsara hidupnya. Orang sakit itu melakukan seperti apa yang dinasihati, ia meninggal sebagai akibatnya, dan Buddha mengusir para bhikkhu dari persaudaraan. Dengan demikian, dari sudut pandang Buddha Gotama, mendorong orang sakit untuk merenggangkan cengkeramannya pada kehidupan atau menyerah atas hidupnya tidak akan dianggap sebagai tindakan yang welas asih. Alih-alih mencoba untuk memudahkan transisi pasien untuk mati, Buddha berfokus pada mengangkat wawasan si pesakit atas penderitaan yang sedang dialaminya dan akhir dari penderitaan tersebut.

Hal ini karena Beliau menganggap bahwa setiap saat dalam kehidupan adalah sebuah kesempatan untuk praktik dan menuai manfaat dari Dharma. Ini adalah prinsip terkenal di dalam semua tradisi meditasi Buddhis yakni momen mengamati ke dalam terhadap rasa sakit yang sedang dialami saat ini yang jauh lebih baik daripada melihat penderitaan saat ini dengan rasa jijik dan menempatkan harapan pada masa depan yang lebih baik. Prinsip ini berlaku pada akhir kehidupan seperti pula pada kehidupan yang tengah berlangsung. Bahkan pada kenyataannya Buddha mendorong para bhikkhu untuk merefleksikan secara terus-menerus potensi kematian yang bisa terjadi setiap saat, bahkan ketika dalam kondisi sehat, sehingga mereka dapat memiliki rasa kewaspadaan dalam latihan mereka dan memberikan perhatian penuh pada kekinian mereka. Jika Anda belajar untuk memperlakukan semua momen Anda sebagai saat

terakhir Anda, maka ketika saat-saat terakhir Anda datang Anda akan siap menghadapinya.

Sering kali, meskipun orang sakit atau sekarat belum memiliki rasa kewaspadaan mendesak semacam ini, langkah pertama dalam menasihati orang bertujuan untuk membersihkan diri dari setiap hambatan emosional yang menghambat pembelajaran kekinian. Naskah-naskah Pali mencatat dua hambatan ini: khawatir atas tanggung jawab yang akan ditinggalkannya orang tersebut dan ketakutan akan kematian. Dalam sebuah percakapan sedih, seorang pria sedang sekarat dan istrinya menenangkan hatinya agar dia tidak perlu khawatir: dia akan mampu menyediakan kebutuhan bagi dirinya sendiri dan anak-anak mereka tanpa kehadiran suaminya, dia tidak akan pergi mencari suami yang lain, dan dia akan terus berlatih Dharma. Dengan setiap keyakinan ia mengulangi pernyataan itu, “Jadi jangan khawatir atas kematianmu. Kematian adalah menyakitkan bagi orang yang khawatir. Sang Bhagava telah memperingatkan kita untuk tidak menjadi khawatir pada saat menjelang kematian.” Si suami sembuh tiba-tiba, dan sementara masih lemah, pergi mengunjungi Sang Bhagava, menceritakan pada Beliau tentang keyakinan istrinya. Buddha berkomentar tentang betapa beruntungnya seorang laki-laki yang memiliki istri yang bijaksana dan simpatik seperti itu.

Tentang ketakutan terhadap kematian, Buddha mengatakan bahwa salah satu alasan utama ketakutan ini adalah mengingat hal-hal yang menyakitkan atau perbuatan-perbuatan kejam yang telah Anda lakukan di masa lalu. Jadi, Vinaya menunjukkan bahwa para bhikkhu sering menasihati seorang rekan bhikkhu yang sedang sakit di atas ranjang kematiannya dengan memintanya untuk mengingat kembali

hal yang lebih positif— pencapaian tertinggi meditasinya— dan untuk memusatkan pikirannya. Dengan cara yang sama, sebuah praktik yang umum dilakukan di negara-negara Buddhis di Asia adalah mengingatkan orang yang sedang sekarat atas kedermawanan atau kebajikan yang telah ia perbuat dalam masa kehidupan ini. Bahkan jika seseorang tidak dapat mengumpulkan kesadaran dan kewaspadaan yang diperlukan untuk mendapatkan wawasan lebih jauh ke masa kini, semua perbincangan Dharma yang membantu menghilangkan kekhawatiran dan mencegah ketakutan merupakan sebuah tindakan welas asih sejati.

Menurut Buddha terdapat tiga alasan tambahan yang menyebabkan rasa takut akan kematian: kemelekatan terhadap tubuh, kemelekatan terhadap kesenangan sensual, dan kurangnya wawasan langsung menuju Dharma tidak berkondisi yang kekal. Dengan demikian petunjuk-Nya yang ditujukan bagi mereka yang sedang sakit dan sekarat berfokus pada pemotongan akar-akar ketakutan terhadap kematian. Beliau pernah mengunjungi sebuah bangsal sakit dan mengatakan kepada para bhikkhu di sana untuk menghadapi saat menjelang kematian dengan penuh kesadaran dan kewaspadaan. Alih-alih berfokus pada apakah mereka akan pulih, mereka harus mengamati pergerakan sensasi yang mereka alami: menyakitkan, menyenangkan, atau netral. Mengamati sensasi rasa sakit, misalnya, mereka harus memperhatikan bagaimana tidak konstannya rasa sakit itu dan kemudian berfokus pada lenyapnya semua rasa sakit yang terjadi berulang kali. Mereka kemudian dapat pula menerapkan kewaspadaan terfokus yang sama untuk mengamati perasaan yang menyenangkan dan yang netral. Kemantapan fokus mereka akan menimbulkan semacam kebebasan dari perasaan-perasaan sensoris dan dari titik

kebebasan inilah mereka dapat mengembangkan ketenang-seimbangan dan pelepasan, baik terhadap tubuh maupun perasaan apapun. Dengan pelepasan akan timbul wawasan sejati menuju Dharma yang abadi, yang akan mengakhiri semua ketakutan terhadap kematian.

Pada kesempatan lain, Yang Mulia Sariputta mengunjungi seorang penyokong Buddha yang terkenal, yakni Anathapindika yang sedang sekarat. Setelah mengetahui bahwa penyakit Anathapindika semakin memburuk, Beliau menyarankan dia untuk melatih dirinya: “Aku tidak akan melekat pada mata; kesadaranku tidak akan bergantung pada mata. Aku tidak akan melekat pada telinga, kesadaranku tidak akan bergantung pada telinga, “ dan seterusnya hingga keenam indera, objek-objek mereka, dan setiap peristiwa mental yang bergantung pada mereka. Walaupun Anathapindika tidak dapat mengembangkan kesadaran mandiri sesuai dengan instruksi Yang Mulia Sariputta, ia meminta petunjuk ini diberikan kepada umat awam lainnya pula sehingga akan ada orang yang akan mengerti dan memperoleh manfaat dari uraian ini.

Jelas, semua rekomendasi ini terbentuk berdasar atas ajaran Buddha tentang bagaimana keadaan pikiran seseorang memengaruhi proses kematian dan kelahiran kembali, tetapi itu tidak berarti bahwa nasihat ini hanya cocok untuk mereka yang menyebut diri sebagai umat Buddha. Terlepas dari apapun agama Anda, ketika Anda dihadapkan dengan rasa sakit, Anda seharusnya melihat nilai dari setiap nasihat yang menunjukkan cara untuk mengurangi penderitaan dengan mengamati rasa sakit itu sendiri. Jika Anda memiliki kekuatan untuk mengikuti instruksi ini, Anda pasti ingin mencobanya. Dan jika Anda menemukan kekekalan dalam usaha Anda,

Anda tidak akan perlu berdebat apakah akan menyebutnya dengan nama Buddhis atau tidak.

Hal ini digambarkan dalam cerita lain yang melibatkan Yang Mulia Sariputta. Ketika sedang mengunjungi seorang brahmana tua di atas ranjang kematiannya, Yang Mulia Sariputta melihat keinginan si Brahmana untuk bersatu dengan Brahma sehingga ia mengajarkan brahmana tua tersebut untuk mengembangkan empat sikap dari Brahma – cinta kasih tak terbatas, kasih sayang, empati, dan keseimbangan batin. Setelah mengikuti petunjuk ini, brahmana itu pun terlahir kembali sebagai Brahma. Mengetahui hal ini Buddha kemudian mencela Yang Mulia Sariputta karena tidak mengajarkan brahmana tua itu untuk berfokus pada pengamatan terhadap rasa sakit, karena jika ia melakukannya, brahmana tua itu akan mencicipi nirwana (*nibbana*) dan telah bebas sama sekali dari kelahiran kembali.

Apa yang mencolok dari semua petunjuk ini adalah bahwa dari sudut pandang Buddha Gotama, Dharma yang diajarkan kepada mereka yang sekarat tidaklah berbeda dari Dharma yang diajarkan kepada mereka yang dalam keadaan sehat. Penyebab penderitaan dalam setiap kasus adalah sama dan jalan menuju akhir dari penderitaan juga sama: memahami penderitaan, meninggalkan penyebabnya, mewujudkan penghentiannya, dan mengembangkan kualitas pikiran yang mengarah pada penghentian tersebut. Satu-satunya perbedaan adalah bahwa melihat kematian di depan mata membuat pengajaran Dharma menjadi lebih mudah sekaligus lebih sulit; lebih mudah bagi pasien bebas dari tanggung jawab eksternalnya dan dapat melihat dengan jelas kebutuhan untuk memahami dan memperoleh kebebasan dari rasa sakit; lebih sulit bagi pasien yang mungkin karena

ketakutan atau kekhawatiran menjadi terlalu lemah secara fisik ataupun emosional untuk melakukan nasihat-nasihat tersebut. Tetapi, apa pun masalahnya, penting untuk dicatat bahwa pada saat menjelang kematian, Buddha berharap agar kita lebih berfokus pada peluang potensi kebebasan yang ada ketimbang keterbatasan situasi. Bahkan walau hanya satu momen wawasan yang timbul di tengah-tengah rasa sakit dan penderitaan, kata-Nya, adalah lebih bernilai daripada seratus tahun hidup sehat.

Dari pengalaman saya pribadi - baik ketika melihat guru saya menerapkan petunjuk ini dan saya berusaha untuk melakukannya sendiri - saya telah belajar dua pelajaran utama. Salah satunya adalah bahwa pasien yang paling cocok untuk belajar Dharma ketika sakit atau sekarat adalah mereka yang tidak tersiksa dengan kenangan perbuatan-perbuatan kejam atau menyakitkan yang pernah mereka lakukan di masa lalu, dan mereka yang telah mengembangkan praktik meditasi atau perenungan sebelum mereka terserang penyakit. Bahkan meskipun praktik itu bukanlah praktik buddhis, mereka secara intuitif menanggapi pesan Buddha untuk mengamati rasa sakit dan mampu memanfaatkannya untuk meringankan penderitaan mereka sendiri. Pelajarannya adalah bahwa selama Anda tahu Anda akan mati suatu hari nanti, adalah merupakan ide yang baik untuk menghindari perbuatan kejam dan memulai praktik meditasi Anda sendiri, sehingga Anda akan siap untuk menghadapi penyakit dan kematian ketika mereka tiba. Guru saya, Ajaan Fuang, pernah berkata, ketika Anda bermeditasi Anda mendapatkan praktik cara untuk mati: bagaimana menjadi sadar dan waspada, bagaimana mengatasi rasa sakit, bagaimana mendapatkan kendali atas pikiran pemberontak dan bahkan mungkin mencapai keabadian – jadi bahwa ketika saatnya tiba

untuk mati, Anda akan mampu menghadapinya dengan keterampilan.

Pelajaran kedua adalah bahwa jika Anda ingin membantu orang lain untuk mengatasi ketakutan mereka terhadap kematian, Anda juga harus belajar bagaimana mengatasi rasa takut Anda terhadap kematian Anda sendiri, dengan melepaskan keterikatan pada tubuh, melepaskan keterikatan terhadap kesenangan nafsu, menghindari perbuatan kejam, dan mendapatkan wawasan langsung menuju kekekalan. Dengan mengatasi ketakutan Anda, Anda akan jauh lebih efektif dalam mengajarkan Dharma bagi mereka yang sedang berada di ranjang kematian mereka. Anda tidak akan terganggu oleh kengerian fisik dari kematian, Anda akan dapat tanggap berkomunikasi langsung terhadap kebutuhan orang yang sekarat, dan kata-kata Anda akan lebih bermakna, karena mereka berasal dari pengalaman langsung. Kasih sayang Anda akan dididik tidak dengan buku atau perasaan, melainkan oleh sebuah pemahaman yang jelas mengenai apa yang mati dan apa yang tidak.

Pada akhirnya, kedua pelajaran melebur menjadi satu: meditasi, sebagai tindakan belas kasih baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, bahkan jika kematian tampaknya masih jauh. Ketika saatnya tiba untuk mati, Anda akan mengurangi beban pada mereka yang merawat Anda. Sementara itu, jika Anda diminta untuk menghibur mereka yang sedang sakit atau sekarat, kasih sayang Anda akan lebih benar-benar membantu dan Anda akan memiliki pesan yang lebih efektif untuk diajarkan.

SAMSARA DIBAGI NOL

Tujuan dari praktik Buddhis, Nibbana, dikatakan tidak bersebab, dan tepat disitulah terdapat sebuah paradoks[1]. Jika tujuan hidup seorang Buddhis tidak memiliki sebab, bagaimana mungkin sebuah jalan latihan ini terwujud? Ini adalah sebuah pertanyaan klasik. Kitab Milinda-Panha[2], sekumpulan dialog yang disusun pada awal Masehi, menuturkan dialog dimana Raja Milinda menantang seorang bhikkhu bernama Nagasena, mengenai pertanyaan ini. Nagasena menjawab dengan sebuah analogi[3]. Jalan latihan tidak menyebabkan Nibbana, jawab Nagasena. Jalan ini hanya membawa Anda ke sana, hanya seperti jalan menuju sebuah gunung yang tidak menyebabkan gunung itu menjadi ada, tetapi hanya membawa Anda ke tempat itu.

---

1 Paradoks: pernyataan yg seolah-olah bertentangan (berlawanan) dng pendapat umum atau kebenaran, tetapi kenyataannya mengandung kebenaran; bersifat paradoks

2 Milinda Panha atau Pertanyaan Raja Milinda adalah sekumpulan dialog antara Raja Milinda a.k.a Menander dengan YM Bhikkhu Nagasena. Raja Menander berasal dari daerah yang sekarang masuk ke kawasan Pakistan dan merupakan salah satu raja terpenting dalam sejarah budaya India-Yunani. Diperkirakan kitab ini ditulis pada tahun 100 SM

3 Analogi: persamaan atau persesuaian antara dua benda atau hal yg berlainan; perumpamaan

Jawaban Nagasena, meskipun tepat, tidak benar-benar membereskan masalah ini dalam tradisi Buddhis. Selama berabad-abad banyak pusat-pusat meditasi yang telah mengajarkan bahwa bentuk pikiran hanya akan menghambat jalan menuju tujuan yang tidak bersebab dan tidak berbentuk. Hanya dengan tidak melakukan apa-apa sama sekali dan dengan demikian tidak memiliki bentuk-bentuk pikiran, kata mereka, barulah keadaan yang tidak berbentuk itu akan muncul bersinar.

Pandangan ini didasarkan pada pemahaman yang sangat sederhana tentang realitas palsu, melihat kausalitas[4] sebagai sesuatu hal yang linier dan dapat diprediksi: X menyebabkan Y yang menyebabkan Z dan seterusnya, tanpa ada efek balik terhadap kondisi penyebabnya, dan tidak ada cara yang memungkinkan kita untuk menggunakan kausalitas agar terlepas dari jaringan kausal ini. Akan tetapi, salah satu dari sekian banyak hal yang Buddha Gotama temukan dalam pencerahan-Nya adalah bahwa kausalitas itu sendiri tidaklah linier. Pengalaman masa kini dibentuk baik oleh tindakan-tindakan di masa sekarang dan juga oleh tindakan-tindakan di masa lalu. Tindakan yang dilakukan saat ini akan membentuk kondisi sekarang dan masa depan. Hasil dari tindakan masa lalu dan saat ini terus berinteraksi. Jadi selalu ada ruang untuk input baru ke dalam sistem, yang mana memberikan ruang bagi kehendak bebas. Ada pula ruang bagi banyak umpan balik yang membuat pengalaman itu menjadi benar-benar kompleks, dan yang begitu menggugah rasa ingin tahu dijelaskan dalam teori chaos[5]. Realitas tidaklah menyerupai

4 Kausalitas: perihal kausal; perihal sebab akibat

5 Teori Keacakan (Chaos) adalah Teori matematika modern mengenai system yang tidak teratur. Pembahasannya mencakup suatu pola atau keteraturan dalam suatu sistem yang kelihatannya acak (chaos). Dalam batas tertentu, suatu bentuk nonlinear yang terlihat acak akan membentuk pola-pola. Dan

sebuah garis lurus sederhana atau lingkaran. Realitas lebih seperti lintasan unik dari attraktor asing[6] atau Himpunan Mandelbrot[7].

Karena terdapat banyak kesamaan antara teori chaos dan penjelasan Buddha mengenai kausalitas, tampaknya sah saja untuk mengeksplorasi kesamaan kedua konsep ini untuk melihat apakah teori chaos dapat menjawab masalah bagaimana jalan latihan yang bersebab dapat membawa kita pada tujuan yang tidak bersebab. Hal ini dilakukan bukan untuk menyamakan ajaran Buddha dengan teori chaos, atau untuk terlibat dalam pseudo-science[8]. Ini murni hanya merupakan sebuah upaya untuk mencari perumpamaan-perumpamaan untuk membersihkan konflik yang terlihat jelas dalam ajaran Buddha.

Dan terdapat sebuah kebetulan yang terjadi sehingga salah satu penemuan *matematika non-linear*[9] - dasar teori chaos – memberikan titik terang atas masalah ini. Pada abad ke-19, matematikawan Perancis bernama *Jules-Henri Poincaré* menemukan bahwa dalam setiap sistem fisika yang kompleks terdapat titik-titik yang ia sebut sebagai *resonansi*. Jika gaya yang mengatur sistem ini digambarkan

---

sedikit perubahan pada awal akan menentukan hasil yang sangat berbeda jauh.

6 Attraktor asing adalah salah satu attraktor yang terkenal dalam Teori Chaos. Attraktor adalah Himpunan Penarik atau kumpulan penentu perubahan pada suatu sistem.

7 Himpunan Mandelbrot adalah himpunan titik yang sangat banyak membentuk suatu bentuk. Bentuknya seringkali indah.

8 Pseudo-science: Kepercayaan, klaim atau praktik yang memperkenalkan bentuk sebagai sains namun tidak memenuhi unsur dalam metode sains.

9 Linear adalah dapat dinyatakan dalam garis lurus. Non-linear berarti tidak dapat dinyatakan dalam garis lurus.

dalam persamaan matematika, maka resonansi adalah titik-titik dimana persamaan-persamaan ini saling berpotongan sedemikian rupa sehingga salah satu anggota dibagi dengan nol. Hal ini tentu saja memberikan hasil yang tidak terdefinisi, yang berarti bahwa jika sebuah objek dalam sistem tersesat ke dalam titik-titik resonansi, objek tersebut tidak lagi ditentukan oleh jaringan kausal yang menentukan sistem. Objek ini akan terbebas.

Dalam praktik yang sebenarnya, sangatlah jarang bagi sebuah objek untuk menyentuh sebuah titik resonansi. Persamaan-persamaan yang dengan cepat menggambarkan titik-titik di sekitar resonansi ***cenderung membelokkan*** setiap objek yang memasuki resonansi kecuali objek tersebut berada pada jalur yang sangat tepat menuju inti resonansi itu. Namun demikian, tidaklah terlalu sulit untuk menciptakan resonansi - *Poincaré* menemukan mereka ketika sedang menghitung interaksi gravitasi antara tiga massa: bumi, matahari, dan bulan. Semakin kompleks sebuah sistem, semakin banyak jumlah resonansi, dan semakin besar pula kemungkinan objek akan nyasar menuju inti resonansi tersebut. Tidak heran jika meteor, pada skala besar, dan elektron dalam skala kecil, kadang-kadang mengembara tepat menuju resonansi di medan gravitasi atau elektronik, dan dengan demikian kebebasan total tidak dapat dipastikan. Inilah sebabnya mengapa kadang-kadang meteor meninggalkan tata surya dan mengapa komputer Anda kadang-kadang berhenti tanpa alasan yang jelas. Ini juga alasan mengapa hal-hal aneh bisa terjadi pada suatu hari dalam kehidupan Anda.

Jika kita menerapkan analogi ini terhadap ajaran Buddha, sistem dimana kita berada adalah samsara, lingkaran tumimbal lahir (lingkaran kelahiran kembali). Resonansinya

adalah apa yang disebutkan dalam naskah-naskah sebagai "tidak-tercipta," membuka ketidak-bersebab-an: Nibbana. Gaya-gaya penolak di sekitar resonansi adalah rasa sakit, penderitaan, dan kemelekatan. Untuk membuat diri Anda ditolak oleh penderitaan atau dibelokkan oleh kemelekatan, tidak peduli seberapa halus, akan seperti mendekati resonansi tetapi kemudian membelok ke bagian lain dari sistem. Tetapi apabila berfokus langsung pada analisis terhadap penderitaan dan kemelekatan, lalu menguraikan sebab-sebabnya, akan seperti mendapatkan pada lintasan yang tidak dapat dibelokkan, tepat menuju resonansi dan menemukan kebebasan total yang tidak terdefinisikan.

Hal ini tentu saja hanyalah merupakan sebuah analogi. Tetapi bermanfaat untuk menunjukkan bahwa tidak ada yang tidak logis dalam menguasai proses bentukan mental dan kausalitas demi melampaui fabrikasi, melampaui sebab dan akibat. Pada saat yang sama, hal ini memberikan petunjuk mengapa jalan tanpa aksi total tidak akan mengarah pada keadaan yang tidak terbentuk. Jika Anda hanya duduk diam dalam sistem kausalitas, anda tidak akan bisa mendekati resonansi dimana kondisi tidak-tercipta berada. Anda akan terus melayang-layang dalam samsara. Namun, jika Anda membidik penderitaan dan kemelekatan dan berusaha untuk memisahkan keduanya, Anda akan mampu menerobos ke titik dimana saat ini akan dibagi nol dalam pikiran.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biayapercetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution),guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halamanberikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisadikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insight.vidyasena@gmail.com

Mohon memberi konfi rmasi melalui SMS ke no. diatas bila telahmengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. **Kitab Suci Udana**
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. **Buku Dhamma Vibhaga**
   Penggolongan Dhamma
4. **Panduan Kursus DasarAjaran Buddha**
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. **Jataka**
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero

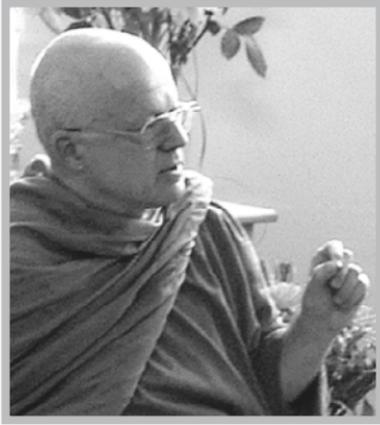
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa** Vihara Vidyaloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

28. *Melihat Dhamma* Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. *Ucapan Benar* Oleh Willy Yandi Wijaya
30. *Kalama Sutta* Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. *Riwayat Hidup Maha Kaccana* Oleh Bhikkhu Bodhi
32. *Ajaran Buddha dan Kematian* Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. *Dhammadana Para Dhammaduta 2*
34. *Dhammaclass Masa Vassa 2*
35. *Perbuatan Benar* Oleh Willy Yandi Wijaya

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-buku Free
diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyasena Production
08995066277
Atau
Email : insight.vidyasena@gmail.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
  - www.Vidyasena.or.id
  - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
  - www.samaggi-phala.or.id/download.php

Bhikkhu Thanissaro lahir pada tahun 1949 dan mengenal ajaran Buddha tentang Empat Kebenaran Mulia selama perjalanan pesawat dari Filipina. Setelah lulus pada tahun 1971 dengan gelar Sejarah Intelektual Eropa dari Universitas Oberlin, ia melakukan perjalanan ke Thailand, di mana ia berlatih meditasi di bawah Ajaan Fuang Jotiko yang telah belajar di bawah Ajaan Lee. Ia ditahbiskan tahun 1976 di Ajaan Lee Wat Asokaram, di mana keponakan Ajaan Lee, Phra Rajvarakhun (Samrong Gunavuddho), menjabat sebagai guru penahbisan. Kemudian beliau menetap di Wat Dhammasathit di Thailand, di mana ia belajar di bawah Ajaan Fuang.

Sebelum kematian Ajaan Fuang pada tahun 1986, ia menyatakan keinginannya untuk menjadi kepala vihara Wat Dhammasathit. Beberapa waktu setelah kematian gurunya, Geoff ditawari kepala vihara tetapi tanpa otoritas karena ia adalah seorang orang keturunan Barat di sebuah biara yang didirikan oleh dan untuk biarawan Thailand. Alih-alih mengambil posisi itu, ia melakukan perjalanan ke San Diego County pada tahun 1991 atas permintaan Ajaan Suwat Suvaco, di mana dia membantunya mendirikan Vihara Hutan Metta. Ia menjadi kepala vihara pada tahun 1993.